LE GOÛT DU JAPON
N°33 - hiver 2012

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr



TRADITION
LES SECRETS DU THÉ MATCHA

INTERVIEW
MICHEL BRAS PARLE DU JAPON

EXOTIQUE
OÙ PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER JAPONAIS À PARIS ?

dossier

TENDANCE
L'ESTHÉTIQUE JAPONAISE DANS NOS ASSIETTES



Tél : 01 45 10 24 00
Fax : 01 45 10 24 01
commande@foodex.fr

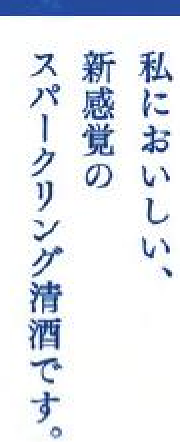
www.foodex.fr
Importateur de produits alimentaires japonais

NOUVEAU : Sake pétillant MIO 



前菜といっしょに
subtil









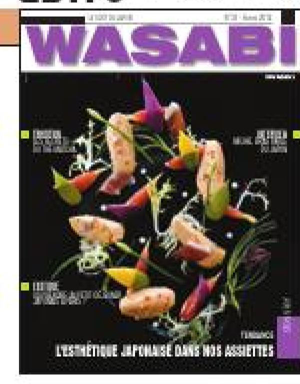


Produit dans la brasserie Shirakabegura à Hyogo  

Whisky Sake Shochu Liqueurs

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec moderation.

EDITO PAR PATRICK **DUVAL**



Une cuisine pour les yeux et l'esprit

La cuisine, explique Thierry Marx, ça se regarde, ça se médite et puis ça se mange. Comme de nombreux chefs français, celui qu'on surnomme parfois le « pape » de la cuisine moléculaire, a été profondément marqué par sa rencontre avec le Japon que l'on retrouve d'une façon ou d'une autre dans sa cuisine. La chaîne Sushi Shop ne s'y est d'ailleurs pas trompée qui lui commandé quelques jolies créations pour sa nouvelle carte. Dans ce numéro de Wasabi, nous avons voulu nous attarder quelque peu sur l'aspect visuel de la cuisine japonaise qui, depuis une vingtaine d'années, nous séduit autant que ses goûts.

Très vite, on se rend compte que la cuisine en dit aussi long sur la psychologie, les croyances et le rapport à la vie des peuples que la peinture ou la littérature. Ainsi, dans le cas des Japonais, la cuisine traduit un incroyable attachement à la nature et aux saisons : choix des couleurs ou des textures, présentation de l'assiette, choix de l'assiette elle-même… sont autant de façons, pour les Japonais, de célébrer l'hiver, le printemps, l'automne ou l'été.

Mais la cuisine japonaise s'adresse aussi à l'esprit et pour qui sait la « lire », elle exprime, de façon souvent très poétique, des messages touchant aux relations humaines que Chihiro Masui, journaliste culinaire installée en France, a bien voulu décoder pour nous.

Trop souvent, pourtant, la connaissance que nous avons de la cuisine japonaise se limite à quelques plats « typiques » comme les sushi ou les yakitori, surreprésentés, il est vrai, par rapport à d'autres spécialités. Savez-vous, par exemple, ce que mangent les Japonais au petit déjeuner ? Non ? Eh bien figurez-vous qu'il n'est pas nécessaire de faire le voyage jusqu'à Tokyo pour en faire l'expérience. Nous avons recensé cinq lieux à Paris où l'on vous servira un *asagohan* en tout point semblable à ceux des meilleurs *ryokan* de l'archipel ! A moins que vous ne préfériez vous initier au matcha, cette délicate poudre de thé vert que les Japonais ont élevé au niveau d'un art. Là encore, vous pourrez, sans quitter la France, assister à des cérémonies du Thé et réaliser vous-même de délicieux et subtils desserts fleurant bon le Japon.

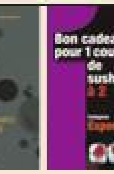
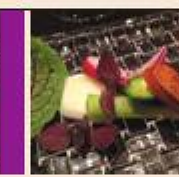
Bonne lecture et bonnes fêtes de fin d'année à tous les nippo-gourmets.

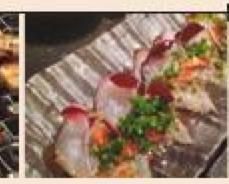
- COUVERTURE : Richard Haughton (Eric Briffard, Glénat)
- RÉDACTION : **Aiba Kiyoshi, Léonor Graser,** Tinka **Kemptner,** Guillaume **Loiret,** Patrick **Manasson,** Raphaëlle **Marcadal,** Chihiro **Masui,** Brigitte **Perrin,** Jean-Luc **Toula-Breysse.**
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITES INTERNET : **www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142

SOMMAIRE





LIVRES DE NOËL

Voici une sélection de livres à offrir à vos proches nippo-gourmets. Il y en a pour tous les goûts et toutes les sensibilités



POUR UN(E) ÉCOLO

Sushi solidaire
33 chefs se mobilisent pour le Japon

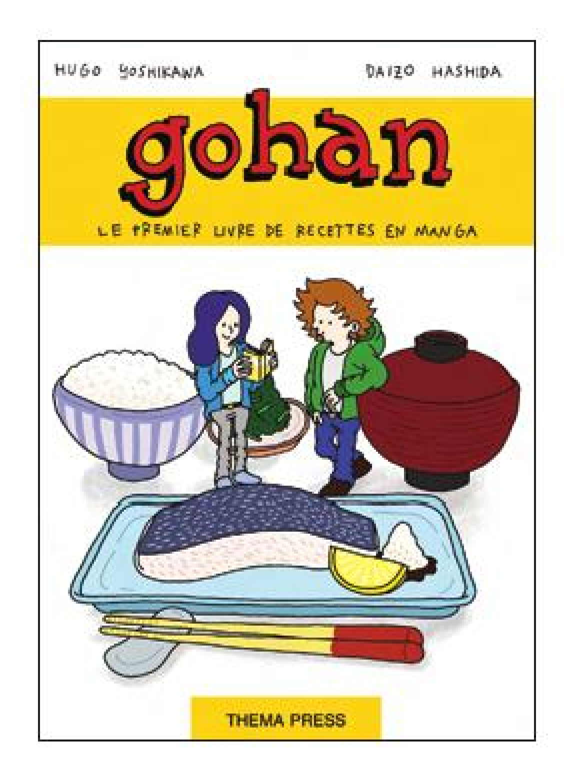
C'est LE cadeau à choisir en priorité cette année ! Et ceci pour au moins deux raisons : tout d'abord, c'est un très beau livre de recettes auquel ont participé les plus grands chefs français parmi lesquels Pierre Gagnaire, Michel Troisgros, Thierry Marx, Guy Martin, Eric Briffart, Pascal Barbot… tous très nippophiles et imprégnés de culture japonaise.
A la demande de Wasabi, chacun d'entre eux a accepté « d'inventer » un sushi et d'en donner la recette. Résultat, un festival de créations originales et japonisantes comme le sushi d'huître à la polenta, le maki au foie gras teriyaki ou encore le temaki au caviar et aux œufs de caille... De quoi ravir n'importe quel gourmand et pas seulement les amateurs de cuisine nipponne !
La deuxième raison d'offrir ce livre, c'est que tous les bénéfices en sont reversés à des associations d'aide aux victimes du tsunami de 2011.

Attention, Sushi solidaire est vendu exclusivement sur le site wasabi.fr. Sushi solidaire, 120 pages. Ed. Théma Press. 25 €.

POUR UN(E) CUISINIER(E) EN HERBE

Gohan
La cuisine japonaise en manga

Encore un joli cadeau que vous pourrez offrir à tout nippo-gourmet (néologisme désignant les amateurs de gastronomie japonaise) évoluant dans votre entourage. En japonais, le mot Gohan désigne à la fois le riz (base de la cuisine japonaise) et le repas. Mais c'est aussi le nom d'un personnage de Dragon Ball, l'un des mangas les plus populaires de l'archipel. Un titre, donc, qui, comme l'ouvrage lui-même, lie cuisine et manga et propose une cinquantaine de recettes conçues, chacune, comme une petite aventure dessinée. Deux personnages, un garçon et une fille, s'attaquent à des classiques comme le tonkatsu (porc pané), les tempura ou à des plats fusion (mais très appréciés des jeunes japonais) comme le saumon grillé mayonnaise ou le wafu hamburg (hamburger à la japonaise). Les explications sont si détaillées qu'il est absolument impossible de rater son plat. Si la collection n'avait pas déjà existé, le livre aurait tout aussi bien pu s'appeler « la cuisine japonaise pour les nuls »…

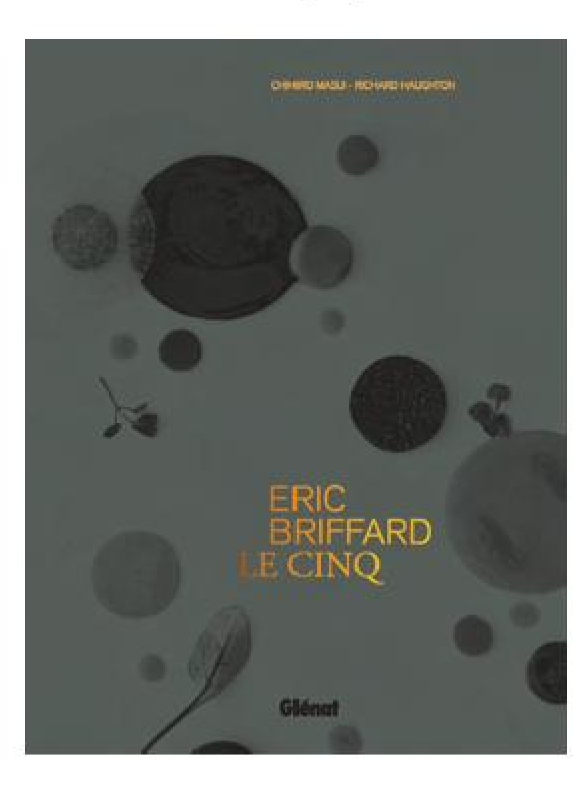


Gohan, 224 pages. Ed. Théma Press. 15 €. En vente en librairie et sur le site wasabi.fr.

POUR UN(E) ESTHÈTE

Eric Briffard
Le Cinq

C'est vrai, le chef du Cinq est l'un de nos chouchous parmi les super étoilés français. Il faut dire qu'on peut difficilement faire plus nipponisant qu'Eric Briffard : marié à une japonaise, il a passé plus d'un an à Tokyo où il a non seulement appris à se familiariser avec les goûts japonais mais aussi à cuisiner comme un chef japonais ! Même quand il prépare un lapin chasseur, Eric Briffard se sert exclusivement de sa paire de baguettes !
Le livre qu'il vient de publier, accompagné d'un texte très intimiste de Chihiro Masui, est une véritable œuvre d'art dorée sur tranche (au sens propre). La photo qui fait la « une » de ce numéro de Wasabi, signée, comme toutes celles du livre, du grand Richard Haughton, vous donnera un aperçu de



Pour un(e) poète(sse)

L'heure du **Bentô**



C'est un livre rare, unique même, basé sur une idée toute simple : demander à des personnes choisies au hasard de parler de leur bentô, ce petit coffret rempli de nourriture qu'elles emportent à leur travail pour la pause du déjeuner. Préparé par une mère, une épouse ou par eux-mêmes, le bentô en dit beaucoup sur la personnalité de chacun. Celui que se prépare Harumi, peseuse de chevaux, n'a rien à voir avec celui de Tsuneo, agent commercial ou celui de Sachiko, pêcheuse d'ormeaux... Accompagnés de leur petite fille de deux ans, Naomi et Satoru Abe ont parcouru tout le Japon dans l'unique but de photographier et d'interviewer les Japonais et leur bentô. Le résultat : un livre qui ne ressemble à aucun autre et qui révèle non seulement l'incroyable variété des compositions culinaires des Japonais mais aussi toute la tendresse que renferme ces boîtes-repas. Tandis que l'un compare l'omelette faite par sa femme à celle que lui confectionnait autrefois sa mère, un autre explique qu'il prépare d'abord le bentô de ses 9 chats avant de composer le sien avec ce qui reste ! Employés de bureaux, conducteurs de train, mais aussi montreur de singe ou « verseuse de sable »… les personnes qui figurent dans le livre forment en quelque sorte la grande famille du bentô. En acceptant de montrer leur repas, c'est peut-être la partie la plus intime de leur être qu'elles nous livrent nous donnant sans le savoir un accès direct à l'âme japonaise. Une fois qu'on a lu les textes très poétiques de Naomi, on regarde différemment les belles photos si pures, si pleines d'empathie de Satoru.

J.-L. T.-B.

L'Heure du Bentô de Naomi et Satoru Abe. 190 p. Ed. Philippe Picquier. 19 €.

la très haute idée qu'Eric Briffard se fait de la cuisine. Au fil des pages, on découvre à quel point le Japon est présent dans quasiment chaque plat, même les plus « français » qu'il compose : la pintade fermière ressemble à un haiku et le lapereau est aussi coloré qu'un plateau de sushi ! Les 15 mois passés au Japon ont, à l'évidence, profondément marqué Eric Briffard qui utilise presque autant d'ingrédients japonais dans sa cuisine qu'un chef kaiseki… Et si le Cinq était tout simplement l'un des meilleurs restaurants japonais de Paris !

Eric Briffard, Le Cinq, 352 pages. Ed. Glénat. 79 €.

Pour un(e) végératien(ne)

Asafumi Yamashita
Maraîcher 3 étoiles

Asafumi Yamashita est installé dans une petite commune des Yvelines (lire Wasabi n° 18). Il y cultive depuis plus de vingt ans racines, tubercules, fèves et fruits. A une trentaine de kilomètres de Paris, précisément à Chapet, cet esthète du légume fournit les grandes tables des chefs étoilés. C'est lui qui les choisit et pas les vedettes des fourneaux. Ils se nomment, entre autres, Pascal Barbot, Eric Briffard ou Anne-Sophie Pic...

Avec la collaboration de ces grands toqués qui par leurs recettes nous mettent l'eau à la bouche, sans oublier celles de son épouse, Naomi Yamashita, qui fleurent bon le goût du Japon, ce beau livre à la mise en page léchée et aux photographies soignées honore le rythme des saisons, le temps qui passe du « crépuscule » à « l'aurore » et les nobles produits d'une nature goûteuse et généreuse. La première partie de l'ouvrage mène le lecteur à découvrir un potager d'exception, un jardin extraordinaire. Là, le maître des lieux exprime comme bon lui semble son exigence du bien pousser. Ce « touche-à-tout talentueux » révèle comme personne la beauté d'un navet, d'un chou chinois ou d'un daïkon (long navet blanc japonais). Un régal pour les yeux.

Jean-Luc Toula-Breysse

Asafumi Yamashita, Maraîcher trois étoiles, de Bénédicte Bortoli, photographies de Carrie Solomon. Editions de La Martinière, 190 pages, 49,90 €.



BONS CADEAUX SPÉCIAL NOËL

Offrez les nouveaux **cours de sushi** de Wasabi

Nouveauté 2013, Wasabi propose une série de cours de sushi et de maki « Expert » destinés aux personnes qui ont déjà suivi les cours de base ou connaissent déjà bien les sushi. D'une durée de deux heures et demie (au lieu de 2h), ces nouveaux cours permettent d'améliorer le geste en travaillant sur des ingrédients plus rares comme les œufs de saumon sauvage d'Alaska, l'anguille caramélisée ou le bœuf mi-cuit wagyu…

Bien sûr, les bons cadeaux « découverte du sushi et du maki » ainsi que les bons pour les cours de cuisine traditionnelle sont toujours disponibles sur le site wasabi.fr.

Rappelons que le principe de ces bons cadeaux est des plus simples : l'heureux bénéficiaire d'un bon cadeau dispose d'un an pour réserver un cours à la date de son choix sur le site de Wasabi. Qu'il s'agisse de cours « Découverte » ou « Expert », trois cours différents sont proposés le dimanche : les bases (riz et découpe du poisson, réalisation d'un chirashi), les maki et maki californiens et les sushi.

Des offres « spéciales Noël » permettent de combiner l'achat de bons cadeaux et d'ouvrages édités par Wasabi (Sushi solidaire, Le guide du chef sushi, Gohan, la cuisine japonaise en manga) à des prix exceptionnels.

www.wasabi.fr

COUP DE CŒUR

De la vraie **vaisselle japonaise**

Durant les quelques années passées au Japon où elle travaillait dans le domaine du luxe, Florence Gaillard est tombée amoureuse de la vaisselle japonaise courant d'une région à l'autre pour découvrir des dizaines d'artisans potiers ou céramistes. A son retour en France, elle décide d'importer elle-même, directement, ses pièces préférées qu'elle met en vente sur son site sucreglace.fr à des prix très abordables : théières, carafons à saké, coupelles, bols… autant de très jolis cadeaux à partir d'une quinzaine d'euros.



www.sucreglace.fr



Le Japon en ligne et en live

Si vous n'avez pas prévu un voyage au Japon juste avant Noël, vous pouvez quand même offrir à vos proches nippo-gourmets toutes sortes d'ustensiles et d'ingrédients 100% nippons et originaux sans même avoir à prendre le métro. Ainsi, sur www. nishikidori-market.com, vous trouverez des moules à maki ou a gyoza, des poêles carrées à omelettes (tamagoyaki) ou des jolis barbecues de table en pierre et bien sûr tous les ingrédients pour préparer vos repas nippons. Les sites satsuki.fr et kioko.fr proposent eux aussi une grande variété de produits japonais mais aussi de la vaisselle et des couteaux de qualité. Enfin, ne vous privez pas d'une visite chez Issé Worshop, véritable caverne d'Aii Baba japonaise où les chefs trois étoiles viennent régulièrement s'approvisionner en vinaigres rares et en sakés provenant de toutes les régions du Japon.

Issé Workshop, 11 Rue Saint-Augustin 75002 PARIS. T. : 01 42 96 26 74



Toyo **version japonaise**

Il y a des restaurants qu'on croit connaître parce qu'on y est allé plusieurs fois et qu'on commence à avoir une idée assez précise des talents du chef. Toyo pourrait en faire partie. Même si la carte change presque tous les jours, on sait que l'ancien cuisinier personnel de Kenzo affectionne particulièrement les plats « fusion », mi français mi nippons, cuits au teppan et qu'il ne manque pas d'imagination pour inventer toutes sortes de petites entrées japonisantes. Ce qu'on ignorait, car seuls quelques initiés sont au courant, c'est que chaque lundi soir, le restaurant propose un menu « japonais » c'est-à-dire composé de plats au goût 100% nippon. Cela ne signifie pas pour autant que Toyo tombe dans le classique ni qu'il sert des sushi. Non, sa version à lui de la cuisine japonaise reste très innovante et finalement pas très éloignée de celle qu'il sert les autres jours de la semaine. Notre dîner se composait de deux amuse-bouche plus cinq (petits) plats et un sixième en option avec supplément de 10 €. On est clairement dans le registre kaiseki (cuisine de Kyoto) avec une belle symphonie de couleurs (d'automne) et de textures : consistance granuleuse et saveur marine de la boutargue grillée, acidité iodée et fondante des oursins sur flan de tofu, molle et humide onctuosité des huîtres parfumées au shiso… Rien que des goûts nouveaux et subtils, des parfums délicats qui s'enchaînent sans fausse note jusqu'au plat final, un riz au saumon dans lequel on verse le bouillon pour faire « ochazuke », la soupe traditionnelle qui clôture souvent le repas.

Toyo, 17 Rue Jules Chaplain 75006 Paris. T. : 01 43 54 28 03. F. dimanche.

Kinugawa **new style**

Kinugawa, pour les plus anciens nippo-gourmets parisiens, fut longtemps crédité du titre de "meilleur restaurant japonais" de la capitale. Ouvert dans les années 80, il devait sa réputation au chef Kinugawa qui s'était effectivement imposé par la finesse de sa cuisine, à la fois inventive et fidèle à la tradition. Depuis son décès, en 2005, le restaurant essayait tant bien que mal de tenir son rang même si, à en croire les fidèles, "ce n'était plus comme avant".
Depuis le début du mois de septembre, l'affaire a été reprise par l'équipe d'Orient-Extrême qui tente de lui insuffler une nouvelle jeunesse. C'est le chef Ozuru, excellent sushiman passé par le Meiji, qui a eu la lourde charge de refaire la carte et de la mettre en œuvre. Il s'est inspiré pour cela de la carte d'Orient-Extrême en la "Nobuïsant" quelque peu. Les amateurs de cuisine japonaise new style seront ici à leur affaire avec des entrées froides comme le sashimi de daurade, sauce agrume et miso séché ou encore le gyu no tataki : émincé de bœuf shiso-gingembre. Les entrées chaudes réservent également de bonnes surprises : hormis l'aubergine au miso (délicieuse), on appréciera le consommé dobinmushi, un grand classique de Kinugawa : champignons et crevettes servis dans un bouillon au yuzu... Nous avons été beaucoup moins convaincus par les plats : le bar à la chilienne (sauce yuzu) manquait franchement de punch et la paëlla japonaise, était sèche comme un coup de bambou. Mais tout cela devrait rapidement se mettre en place et nous y reviendrons à coup sûr très vite ne serait-ce que pour la gentillesse du service et le décor d'un luxe sobre et raffiné. Comptez 80 à 100 €/personne.



Kinugawa, 9 Rue du Mont Thabor 75001 Paris. T. 01 42 60 65 07. F. dimanche.

Bras tendus vers le Japon


Michel Bras : "Je suis aussi un homme d'affaires"

A L'OCCASION DE LA SORTIE EN DVD DU DOCUMENTAIRE « ENTRE LES BRAS », WASABI A INTERROGÉ MICHEL BRAS SUR SA RELATION AU JAPON. DE A COMME AUBRAC À Z COMME ZEN, EN PASSANT PAR H COMME HOKKAIDO, UN PETIT TOUR DE L'ARCHIPEL VU PAR UN CHEF SUR LE POINT DE PASSER LA MAIN

Par Tinka **KEMPTNER**

Aubrac

« Des liens puissants unissent l'homme à sa terre natale, aux paysages familiers. Quoique l'éducation et la vie apportent, plus tard, à sa pensée, l'enfant a le pays natal – sa petite patrie – dans sa chair et dans son sang, dans sa conscience. » Cette terre dépouillée a aiguisé ses sens, l'a ouvert au monde.

Bokuju

« Pré » en japonais. Ce mot symbolise la saisonnalité de la cuisine de Michel Bras. Depuis 1983, le chef triplement étoilé crée des assiettes végétales composées de légumes, herbes, feuilles ou graines cueillies au fil des saisons. Sans le savoir, il pratiquait déjà une cuisine à la sensibilité toute nipponne (son premier séjour au Japon date de 1987).

Calligraphie

Pour Michel Bras, une assiette ça s'écrit. Encre de seiche, huile d'olive noire, purées végétales aux couleurs éclatantes sont sa signature. Il l'applique à la cuillère, là où le calligraphe trace au pinceau. Le geste n'en est pas moins précis, réfléchi.

Daikon

Ce cousin asiatique du radis noir a garni plus d'une fois le fameux Gargouillou de Michel Bras.

Entrepreneur

Investir plusieurs millions d'euros dans un restaurant gastronomique à neuf heures de train plus une heure de taxi de Paris était un pari risqué et… gagné ! Comptez deux mois attente pour avoir une table. « Je suis aussi un homme d'affaires », confie Michel Bras. Quand il se déplace au Japon pour superviser son restaurant à Hokkaido, son temps est compté. « Je n'ai pas le temps de faire de la cueillette. »

Fils

Depuis la sortie au cinéma du documentaire *Entre les Bras* en mars 2012, le grand public sait que Michel est en train de passer le relais à son fils Sébastien. Une transmission très progressive. Tous les matins, de six à huit heures, le père continue à s'affairer dans son potager et son ombre plane toujours sur les cuisines du Suquet. « Si je ne m'y intéresse plus, c'est que je suis mort. » Dans le documentaire, Michel Troisgros résume la situation : « Sébastien s'épanouira quand Michel laissera sa place. »

Gargouillou

C'est sans doute le plat de Michel Bras le plus copié de ces trente dernières années. Partout, les plats sont parsemés de fleurs et d'herbes folles, de racines anciennes coupées à la mandoline, sans oublier les traces d'émulsions végétales. Une « mise en assiette » savamment décentrée, tout en lignes de fuites.

Hokkaido

Depuis dix ans, le chef s'y rend au moins une fois par an, pendant la fermeture du Suquet, de fin octobre à début avril. Il y « réussit l'improbable duplication de sa cuisine », juge le critique gastronomique François Simon dans son livre Pique-assiette (Grasset). En réalité, Michel Bras tient à mettre à l'honneur les produits locaux, traités à sa façon. Il aurait pu moins bien tomber : Hokkaido est réputé pour ses fruits de mer et ses fromages, en particulier ses crabes et son camembert ! Sapporo, la capitale, ne fait pas pour rien partie du top 5 des destinations « foodies » les plus prisées d'Asie, selon les utilisateurs de Tripadvisor.

Itadori

« Renouée du Japon » en français, cette plante proche du bambou devient un sorbet dans son restaurant à Hokkaido, servi avec une tuile à l'orange. « Réduit en purée puis tamisé, l'itadori apporte une touche d'acidité très intéressante », s'enthousiasme Michel Bras.

Japonais

Une langue que Michel Bras ne parle pas plus qu'il ne parle l'anglais. Comment communique-t-il avec son staff à Hokkaido ? « On se parle avec les yeux ».

Kaiseki

On est frappé par les parallèles qui existent entre les compositions de Michel Bras et l'esthétique kaiseki (la haute cuisine japonaise). De part et d'autre, un savant équilibre de goûts, de textures et de couleurs, une prépondérance du végétal, une mise en assiette longuement réfléchie. Interrogé sur ce point, le cuisinier a été catégorique : « Ce n'est pas le Japon qui a initié mon esthétique, je l'avais déjà bien avant d'y mettre les pieds. Mais quand j'ai découvert la cuisine japonaise, quelque chose est entré en correspondance. »

Kyoto

Dans le documentaire *Entre les Bras*, Sébastien parle de cette ville comme d'un endroit où « les entreprises familiales se transmettent beaucoup plus qu'en France ». « Ils mettent un point d'honneur à reproduire exactement ce qui s'est fait depuis toujours. Je n'ai pas envie de tout casser pour reconstruire. »

Laguiole

Fils de forgeron, Michel Bras porte une attention toute particulière aux couteaux. Il est allé jusqu'à développer ses propres modèles en coopération avec le coutelier japonais KAI. Leur silhouette effilée et leur manche cylindrique sont inspirés des baguettes japonaises mais leur lame, plongeant vers l'avant, évoque celle des couteaux de Laguiole.

Mochi

Dans *Entre les Bras*, on voit Sébastien piler du riz gluant dans un *usu*, mortier traditionnel utilisé pour la confection du *mochi* (pâte de riz). Il tente ainsi de reproduire, avec des produits japonais, la tartine à la peau de lait de sa grand-mère, en version destructurée. Le père examine le résultat final d'un air dubitatif. « Arrête de regarder, lui lance Sébastien, la cuisine c'est fait pour être mangé ! »

Oeil

L'art de la composition, Michel Bras le pratique depuis ses 16 ans au travers de la photographie. Son œil s'est aussi aiguisé au contact de la peinture de Pierre Soulages, son artiste préféré, aveyronnais comme lui et auteur de sa maxime préférée : « Plus les moyens sont limités, plus l'expression est forte ».

Potager

Dans son potager du Suquet poussent quelque 300 légumes, herbes et plantes qui composent au fil des saisons son fameux gargouillou. Lors de notre rencontre à Paris, ses yeux se sont illuminés quand on lui a demandé des explications sur le basilic sacré ou la pérille (shiso en japonais). « Vous connaissez ? C'est tellement agréable de rencontrer des gens qui s'y intéressent ! » Si vous deviez le croiser un jour, potassez un manuel d'herboristerie avant...

Roppongi

A mille lieux des hauts plateaux de l'Aubrac qu'il aime tant, ce quartier de Tokyo a été son point d'entrée vers le Japon. « C'était il y a vint-cinq ans, j'avais été invité avec mon épouse à passer une semaine dans les cuisines de Monsieur Yamaguchi, propriétaire d'un steakhouse de Roppongi. C'est lui qui m'a initié au Japon. Tous les jours, entre 15 et 18 heures, il nous faisait découvrir les gargotes de Tokyo. C'est avec lui que j'ai mangé mes premières *tempura* et mes premiers *yakitori*. »

Shiso

« Il n'y a que le shiso vert qui m'intéresse, il est plus franc que le rouge,. » Dans le garde-manger nippon, Michel Bras affectionne aussi tout également le *sansho* (aussi appelé poivre du Sichuan), dont il a ramené des graines pour le faire pousser dans son jardin. Le *yuzu* et le *sudachi* le passionnent tout autant, comme tous les agrumes d'ailleurs, souvenir d'une enfance marquée par une orange à Noël…

Toya

« On m'a proposé plusieurs fois d'ouvrir un restaurant à Tokyo mais j'ai toujours refusé. Quand on nous a proposé d'ouvrir une table à Toya, dans le sud-est de l'île de Hokkaido, on a été curieux, Sébastien et moi. On est arrivés un jour où la neige tombait dru, on n'y voyait rien. L'hôtel tout en haut de la colline nous faisait penser à un château hanté, on s'est demandé dans quel traquenard on était tombés. Le lendemain, la neige avait cessé, le paysage était tout blanc, c'était le paradis, on a dit oui tout de suite. On voulait essayer de faire exister quelque chose dans cet ailleurs proche de la Sibérie. » Le restaurant de Toya, trois étoiles Michelin, fête ses dix ans cette année.

Udon

« Un bol de nouilles *udon* avec des champignons est un des premiers plats que j'ai mangés au Japon. Au début, j'étais dérouté par l'approche du gluant qu'ont les Japonais… »

Voyages

Avec sa femme Ginette, Michel Bras parcourt le monde, « à la recherche de l'essentiel ». « Quels plaisirs nous avons eus, au cours de nos périples, à nous attabler à même le sol avec nos enfants pour déguster un tajine de légumes, à partager un lassi avec des amis... »

Yuba

La peau du lait de soja cuit fascine Michel Bras dont un des premiers souvenirs gustatifs est une tartine badigeonnée de peau de lait, saupoudrée de copeaux de chocolat noir, préparée par sa mère. Son amour pour les laitages vient de là.

Zen

« Avec mon épouse, on a la fascination du désert, du rien. On est très contemplatifs. » De sa capacité de s'émerveiller, à 66 ans passés, devant une feuille de shiso ou un grain de sansho vient sans aucun doute la beauté de sa cuisine !



La carotte à l 'étouffée, l'une des 16 recettes du livre « De la cueillette à l'assiette », inclus dans le coffret « Entre les Bras » (éditions Jour2fête). 29, 50 €.

Où petit déjeuner japonais à Paris ?

SI DÉJEUNER OU DÎNER JAPONAIS DANS LA CAPITALE N'EST PAS UN PROBLÈME, IL N'EN VA PAS DE MÊME LORSQU'ON VEUT DÉGUSTER UN *ASA GOHAN*, LE PETIT DÉJEUNER TRADITIONNEL NIPPON… WASABI VOUS LIVRE CINQ ADRESSES.

Par Patrick **DUVAL**

Au Japon, tous les hôtels, et en particulier les *ryokan* (auberges traditionnelles) proposent à leurs clients le petit déjeuner traditionnel composé, au minimum, d'un poisson grillé, d'une soupe miso, d'un bol de riz, de quelques tranches d'omelette japonaise et de pickles. Mais à Paris, seuls quelques rares hôtels de luxe désireux de fidéliser leur clientèle nipponne servent le *asa gohan*. Heureusement, la plupart du temps, on n'est pas obligé de prendre une chambre pour s'offrir cette expérience franchement exotique.

Hôtel Novotel

Nous avons commencé notre reportage par le petit déjeuner servi au Benkay, un restaurant japonais plutôt spécialisé dans le teppanyaki situé dans l'hôtel Novotel (ex-hôtel Nikko) quai de Grenelle. Cela doit bien faire une vingtaine d'années que l'on sert ici le même plateau avec son cube de tofu, son morceau de saumon grillé au sel, sa portion de natto, son bol de riz (onctueux) et sa délicieuse soupe miso. Sans fioritures mais marqué du sceau de l'authenticité, le *Japanese breakfast* du Benkay est, à 22 euros, le meilleur rapport qualité/prix de notre sélection compte tenu de la magnifique vue sur la Seine… Les connaisseurs regarderont pourtant de l'autre côté car ils pourront observer du coin de l'œil maître Karasuyama, le chef sushi, préparer son poisson pour la journée. Il n'est pas nécessaire de réserver.

Hôtel Novotel, restaurant Benkay, 61, quai de Grenelle, 75015 Paris. 01 40 58 21 26. Prix du petit déjeuner : 22 €.

Hôtel Four Season

Deuxième petit déjeuner japonais testé, celui de l'hôtel Four Season, ex-George V. Il est servi, sur réservation uniquement, dans la grande salle du restaurant Le Cinq dont le



Au Cinq, le riz est servi avec une cuillère en argent.



Au Benkay, simplicité et authenticité.

chef, Eric Briffard, est marié à une Japonaise. Il est d'ailleurs si fan de cuisine japonaise qu'il ne cuisine qu'avec des baguettes. Expérience assez unique que celle qui consiste à se faire apporter au milieu des dorures, par des garçons ultra-stylés, d'abord un thé anglais puis un vrai plateau japonais tout à fait digne d'un ryokan.

Plus généreux que celui du Benkay, l'*asa gohan* du Cinq est aussi nettement plus cher : 50 €. Et de plus, on n'est pas sûr d'avoir une table car le restaurant privilégie en priorité les clients de l'hôtel, notamment le week-end. Mais voilà, une fois dans la place, on a droit à 7 petits plats tout blancs, entourant une grosse pièce de poisson (ce jour-là du bar) cuite au four et composés d'un œuf mollet au shoyu, de pickles incluant une énorme prune salée dont on ne sait trop quoi faire, de quelques tranches de saumon cru, de légumes verts (asperges et haricots, parfaitement cuits), d'une soupe miso (excellente) et de riz à volonté servi, c'est assez drôle, avec une cuillère en argent. Un "dessert" typiquement japonais - quelques tranches de fruits de saison - apporte la petite touche sucrée bien agréable en fin de repas. Le tout arrosé de thé vert servi à discrétion.

Au total, une forte impression de choc des cultures et un vrai dépaysement.

Hôtel Four Season, 31 Avenue George V 75008 Paris. 01 49 52 70 00. Prix du petit déjeuner : 50 €.

L'Intercontinental Grand hôtel

On pourrait penser qu'il est facile de trouver un petit déjeuner japonais dans le quartier de l'Opéra. Eh bien c'est loin d'être le cas. Seul le Café de la Paix, restaurant gastronomique de l'Intercontinental Grand Hôtel le propose et encore : il faut aller soi-même chercher les ingrédients au buffet. Passée la table des viennoiserie puis celle des charcuteries, on ne peut pas manquer le buffet japonais avec tout ce qu'il faut pour composer soi-même son *asa gohan* en formule « à volonté » : on peut donc se resservir autant de fois qu'on le souhaite en saumon grillé, en omelette japonaise ou en soupe miso présentée dans une grande soupière au bain-marie. Ceux qui ont vraiment très faim complèteront par un ragoût de bœuf aux pommes de terre (*niku jaga*) un peu trop cuit à notre goût. Placé sur une table à part, le riz est présenté directement dans l'autocuiseur (japonais) entouré d'une rangée de petits bols


Buffet japonais à volonté au Café de la Paix.

chinois en plastique (franchement *cheap* compte tenu du niveau affiché). Là encore, on se sert soi-même mais Ô surprise : le fond de la casserole est tout brûlé... ce qui explique, du reste, un riz ultra sec. Comme au Four Season, ce qu'on apprécie le plus, finalement, c'est d'être les seuls *gaijin* de la salle à manger japonais. Nous avons même été témoins de cette scène étonnante : des touristes nippons boudant ostensiblement le buffet japonais pour faire une razzia sur les viennoiseries !

Café de la Paix, 12 Boulevard des Capucines 75009 Paris. 01 40 07 36 36. Prix du petit déjeuner : 39 €.

Hôtel Mandarin oriental

Dirigé par le très japonisant Thierry Marx, le Mandarin Oriental ne pouvait pas faire moins que proposer à sa clientèle un copieux petit déjeuner 100% nippon tant au niveau des ingrédients que de la préparation. Le morceau de daurade grillée posé sur une feuille de shiso est juste parfait, doré à souhait sans la moindre trace de graisse. La soupe miso au daikon râpé a beaucoup de goût et l'omelette dashimaki (légèrement sucrée mais surtout pleine d'umami grâce au dashi) est de très haut niveau. Bref, on l'aura compris, l'*asa gohan* servi au Camelia (le gastro du Mandarin) est le meilleur que nous ayons goûté à Paris. Seule petite critique : le riz


Doux parfum d'umami au Mandarin oriental.

un tantinet collant et le thé vert trop léger en goût.

Hôtel Mandarin Oriental, Restaurant Camélia, 251 rue Saint-Honoré, Paris 75001. 01 70 98 78 88. Prix du petit déjeuner : 55 €.

Hôtel Bristol

Nous terminerons notre tour d'horizon des petits-dej nippons à Paris par le plus luxueux mais aussi le plus cher : celui du Bristol. On notera au passage que, selon nos investigations, en dehors du Benkay, seuls les super palaces servent des petits déjeuners japonais ce qui relève presque du contresens. Au Bristol comme dans les autres grands hôtels, la sobriété japonaise est comiquement contredite par la générosité naturelle à ce genre d'endroit. Désireux de bien faire, le garçon propose "en attendant le plateau japonais qui prend un peu de temps", de patienter avec une corbeille de viennoiseries (sublimes). Si bien que lorsque le dit plateau arrive, on n'a déjà presque


Des viennoiseries avant la soupe miso au Bristol.

plus faim... Mais la conscience professionnelle des journalistes de Wasabi n'ayant quasiment aucune limite, c'est avec courage et détermination que nous attaquons le saumon grillé (curieusement accompagné de gingembre vinaigré) et la soupe miso remplie à ras bord d'algues wakame et de cubes de tofu. Coupée un peu plus fin qu'à l'ordinaire, l'omelette japonaise a un bon goût de dashi ce qui fait (un peu) oublier le riz franchement trop cuit. Du coup, il reste de la place pour terminer les viennoiseries…

Un rapide regard circulaire permet de constater que le petit-déjeuner à la japonaise est choisi par un grand nombre de clients de l'hôtel, pas tous japonais !

Hôtel Bristol, Restaurant l'Epicure, 112 Rue du Faubourg Saint-Honoré 75008 Paris. 01 53 43 43 00. Prix du petit déjeuner : 58 €.

FINI LE PLASTIQUE
PLACE AU CARTON !

DES EMBALLAGES PLUS
ECOLOS
CONCUS COMME UN ORIGAMI

HUGO YOSHIKAWA 2012

matsuri®

祭自然保護

Matsuri, votre restaurateur japonais éco-responsable. Fabriqués en France, nos emballages en carton sont recyclables et participent significativement à la réduction de nos émissions de gaz à effet de serre. **www.matsuri.fr**





Esthétique japonaise

L'art de sublimer la nature

Sa beauté, la cuisine japonaise la puise entièrement dans la nature, fidèlement reproduite au fil des saisons

Par Chihiro **Masui**

La culture japonaise aime les « jeux de mots » que l'on retrouve parfois dans la gastronomie. Ainsi, pour le repas du Nouvel an (*osechi*), chaque mets a un sens, souvent difficile à comprendre pour un Occidental. Si l'on tient à ce qu'il y ait absolument de la daurade, par exemple, c'est parce que daurade se dit « taï » et que le mot « medetaï » signifie une occasion auspicieuse. Idem pour les grosses crevettes bien rouges, que l'on préfère présenter recroquevillées et non pas cuites droites comme pour le sushi. C'est que, d'une part, le rouge porte bonheur et qu'on espère, d'autre part, vivre assez longtemps pour finir aussi courbé que ces crevettes...

Si l'on trouve aussi dans tous les *osechi*, des rogues de harengs, c'est parce que ce sont des « kazu no ko », littéralement « enfants du nombre » : ces œufs innombrables symbolisent la quantité, l'abondance. Quant au kombu, toujours servi noué dans l'*osechi*, il symbolise les liens que nous formerons pendant l'année et que, naturellement, l'on souhaite aussi solides que ce nœud…

Difficile pour un Occidental, dont la culture est basée sur une logique cartésienne, de comprendre un plat japonais tel que celui de l'*osechi*. Pourtant, en France aussi, il y a des jeux de mots, mais il ne viendrait à l'idée de personne de les traduire en cuisine ! Alors que dans la culture japonaise, les couleurs,





Choix des textures, des couleurs et des formes... un plat japonais reflète d'abord la saison.

les formes, et même les sons servent de base à la présentation des plats ce qui les rends plus proches de la nature. Il en va de même pour la vaisselle souvent considérée comme un reflet, un « petit morceau » de nature. Ainsi, le bois est-il toujours préféré dans son état naturel, juste poli, et la céramique japonaise a souvent un rendu « brut », un peu comme si la terre était encore là, comme si nous avions besoin de savoir que nous mangeons dans la terre pour nous en rapprocher.

Les plats, au Japon, sont souvent composés de 5 éléments (voir p. 17).

Si en France, vous avez les œufs de pâques et des lapins, cela s'arrête là, et c'est surtout pour les enfants ! Dans la grande cuisine japonaise, vous trouverez des feuilles mortes à l'automne, un sashimi en forme de chrysanthème, ou encore une viande en forme de

lapin ou d'une maison. Autant de mises en scène du repas destinées à susciter l'émotion comme celle qu'on ressent lorsqu'on soulève le couvercle d'un bol de laque noire et qu'apparaît un magnifique dragon en même temps qu'un parfum de yuzu et de sansho monte à vos narines.

Lorsqu'un cuisinier japonais dresse un plat, il suit certains codes, ainsi que le font tous les cuisiniers français, italiens, indiens, chinois… Les codes japonais sont basés avant tout sur la nature qui est, comme chacun sait, tridimensionnelle, sauvage et asymétrique. Avez-vous déjà vu un arbre parfaitement symétrique ? Non, sauf s'il est taillé bien sûr. Comme dans les jardins de Versailles, symbole de l'esthétisme cartésien et parfait de la France. Puis, regardez le jardin japonais : on le croirait presque sauvage avec ses terres recouvertes de mousse, ses arbres recroquevillés, ses feuilles mortes qui jonchent le sol.

Il en va de même pour la cuisine : autant la cuisine traditionnelle française privilégiait avant tout la symétrie de l'assiette ronde, autant la cuisine japonaise privilégie le lien avec la nature.



La disposition du sashimi indique l'ordre dans lequel on doit manger.

C'est pour cela que d'un petit plat d'épinards blanchis et assaisonnés à la crème de sésame, on fera un « tas », une petite colline dans un petit récipient de forme irrégulière. On ne l'étalera pas dans une assiette plate, car il aura une meilleure apparence s'il est en trois dimensions. Et on ne lui donnera



Les plats sont comme la nature : tridimensionnels et asymétriques.

Une cuisine **haute en couleurs**

Hérité du taoïsme, le concept de *goshiki* (cinq couleurs) est toujours très vivant dans la cuisine japonaise. Car le plaisir des yeux précède toujours celui des papilles :
riz blanc saupoudré de graines de sésame noires, prune salée rouge, morceau d'omelette jaune, haricots verts. Les mamans japonaises savent-elles qu'en préparant aux aurores le *bento* de leur progéniture elles perpétuent un enseignement vieux de nombreux siècles ?
Deux pensées, différentes à l'origine, se sont accouplées en une seule voie : la théorie du yin-yang et des cinq éléments, arrivée de Chine avec le taoïsme, à la même époque que le bouddhisme et le confucianisme.
Ainsi, le chiffre 5 est-il fondamental en Asie. Au Japon, il s'étend à la cuisine : « *go-mi* » ou 5 saveurs (salé, sucré, amer, acide, umami) ; « *go-kan* » ou 5 sens (couleur, son, parfum, température, goût) ;
« *go-hô* » ou 5 cuissons (cru, grillé, mijoté, frit, vapeur) ; et enfin, « *go-shiki* » ou cinq couleurs (blanc, noir, bleu, rouge, jaune).
L'importance du « 5 » n'est pas que gustatif ou esthétique. Il en va aussi de l'apport nutritionnel d'un repas. Il est évident qu'un menu composé de plats cuisinés de différentes façons, avec différentes saveurs, sera plus sain qu'un menu qui ne comporterait que des mets salés et frits ! Et, comme le rappelle le grand chef Hiromitsu Nozaki, auteur d'une quarantaine de livres de cuisine japonaise : « Un plat avec beaucoup de couleurs est un repas équilibré ».
Aujourd'hui, si les Japonais ont un peu oublié les sources de cette harmonie culinaire, on la retrouve dans la composition des plats, que ce soit ceux de tous les jours ou ceux des grands chefs. En veillant à la diversité chromatique d'un menu, on s'assure d'un apport équilibré en vitamines, minéraux, oligoéléments et bonnes graisses.
C'est l'harmonie générale du plat qui doit avoir la priorité. Certains aliments ont « leur » couleur. Comme le tofu, toujours blanc, ou l'azuki, toujours rouge. Mais pour d'autres, la définition de la couleur est plus délicate. Ainsi, par exemple, s'il y a déjà du tofu, un aliment blanc, alors la daurade ne sera pas considérée comme un poisson blanc mais rouge. S'il le vert est déjà pris par le mitsuba, alors le nori, qui peut être vert, sera considéré comme noir. Cela dépendra du cuisinier, et de son humeur aussi probablement... Ce n'est pas logique : c'est japonais ! Voici, néanmoins, les associations les plus courantes :
Noir : shiitaké, aubergine, sésame noir, riz noir, vinaigre noir, myrtilles (ce n'est pas un fruit traditionnel), nori.
Blanc : tofu, daikon, oignon, lait de vache, chou chinois, racine de lotus, blanc d'œuf. Souvent aussi, certains poissons comme le *hirame* (turbot japonais), le bar et le *fugu*.
Bleu (couleur autrefois tirée de l'indigotier, d'où son nom « aoï » qui indiquait à la fois le bleu et le vert) : principalement des



végétaux, asperges, komatsuna, shiso, mitsuba... Parfois des poissons bleus comme le chinchard et la sardine, bien qu'ils soient aussi rouges. Et le nori…
Rouge : azuki, thon, bonite, daurade (parfois blanc) saumon, chinchard (parfois bleu), tomate, fraise. L'uméboshi (prune acide salée séchée) est généralement rouge par sa couleur rouge orangée (souvent teintée au shiso pourpre), mais peut être verte (probablement parce qu'elle est verte quand elle n'est pas mûre). Les viandes de bœuf, porc et poulet sont parfois rouges, parfois blanches. La crevette est généralement rouge bien qu'on la trouve classée – exceptionnellement - dans les noirs.
Jaune : jaune d'œuf, soja, miso, châtaigne, pomme de terre, kabocha. Et parfois, curieusement… le bœuf !

Tinka Kemptner et Chihiro Masui

pas une forme parfaite, car la perfection coupe l'appétit. À l'automne et en hiver, cette « colline » sera un peu plus basse, car il fait froid. Au printemps et en été, elle sera plus élevée, car il fait chaud et on voudrait un peu de fraîcheur (les collines hautes sont plus fraîches que les vallées).
Bien avant la mode actuelle dans la cuisine occidentale des dressages asymétriques, où souvent on ne dresse que sur une moitié ou les deux tiers de l'assiette, la cuisine japonaise a toujours privilégié ce savant déséquilibre, le meilleur exemple étant l'assortiment de sashimi.
Typiquement, le thon, la daurade et le *hirame* (turbot japonais), seront posés en alternance et en asymétrie, reposant sur un support de daikon taillé en julienne, pour donner à la fois une impression de hauteur, chaque tranche toujours posée en biais pour faciliter la prise avec des baguettes. Puisque le cuisinier voudra que l'on commence par le *hirame* , ce sera le *hirame* qui sera au premier plan. Derrière, et décalé, ce sera la daurade.



Le bois est souvent utilisé dans sa forme la plus brute.

Enfin, le thon, le poisson le plus fort des trois, qui devra être dégusté en dernier. Une façon subtile d'emmener le client dans le sens de la dégustation discrètement « suggérée» par le chef…

Autre point classique en cuisine japonaise et qui est très utilisé aujourd'hui par les chefs internationaux « tendance », c'est le décalage du « centre de gravité ». Le centre de gravité d'un plat français traditionnel est au milieu de l'assiette. Typiquement, les trois éléments d'un plat classique, la viande, le légume et le féculent, sont organisés autour de ce centre de gravité. Parce que cette assiette est toujours ronde.

Au Japon, il y a toujours un décalage de ce centre de gravité. On préfère être un peu « à côté de la plaque »… car cela nous semble plus joli, plus naturel. L'élément principal du plat sera donc un peu à côté du milieu de l'assiette, quelle que soit sa forme. Et les éléments d'accompagnements seront également un peu décalés.

La vaisselle reflète cette préférence avec ses formes : assiettes rondes aux bords ondulants de façon irrégulière ; assiettes rectangulaires mais pas tout à fait ; assiettes ou bols creux plus courts d'un côté que de l'autre. Mais l'homme – même japonais !- n'aime pas ce qui n'est pas fini. Alors, la finition se fait plutôt par le choix des couleurs.

Comme dans toute l'alimentation de toutes les cultures du monde, les aliments sont choisis d'abord par leur saisonnalité. Autrefois, ce n'était pas un choix, mais une obligation puisque l'homme ne pouvait manger que des produits de saison. Les Japonais toutefois, avec ce rapport très étroit pour ne pas dire quotidien avec la nature, ont souligné cette saisonnalité plus tôt, de façon plus insistante que les autres cuisines. C'est pour cela qu'un menu kaiseki, à l'origine un repas léger pour accompagner la cérémonie de thé, conçu par les moines bouddhistes, qui est devenu progressivement la grande gastronomie japonaise notamment de Kyoto, change de menu au moins une fois par mois si ce n'est deux. Le menu comportera des mots – souvent des « jeux de mots », qui souligneront la saisonnalité mais aussi le caractère éphémère d'un produit. Beaucoup plus qu'en France, les produits japonais sont de véritables marqueurs de saison. Et la cuisine qui s'est développée sur cette idée de saison va au-delà du produit…

Chez mes grands-parents aussi, les couleurs avaient leur importance. Ma grand-mère allait toujours cueillir une feuille, une fleur, ramas-

ser une herbe pour finir un plat. Et lorsque je voulais moi aussi faire ma petite cuisinière, elle me grondait si je ne faisais pas attention à l'harmonie. Ainsi, nous autres Japonais, nous essayons toujours de créer une harmonie de couleurs, avec un peu de jaune, de rouge, du vert, du brun. Jamais de bleu, car c'est une couleur qui n'existe pas dans la nature (celle qui se mange en tout cas). Parfois du violet, avec des aubergines. Mais le vert, symbole du printemps, de la nature, a toujours été notre couleur préférée pour la touche finale d'un plat : mizuna, mitsuba, shiso… mais là, nous rejoignons la France avec son persil, sa ciboulette, la Chine avec la coriandre, le Maroc et la menthe…

La grande différence avec tous ces pays, c'est que n'importe quelle ménagère japonaise va systématiquement y penser. Un peu de vert pour encourager l'appétit. Un peu de rouge pour que cela soit plus gai. C'est presque inconscient. Le steak haché en forme de Mickey pour encourager l'enfant, avec des petits pois pour les yeux et une bouche en ketchup. Les *bento*, si populaires aujourd'hui en France, sont tout simplement de très habiles dressages de tant et de tant de mamans qui font le maximum pour que leurs enfants finissent leurs déjeuners.

Peut-être que ce lien avec la nature, dont nous sommes souvent parfaitement inconscients mais qui est dans tous les aspects de la culture, est la source de notre obsession pour la santé. En France, les abus sont permis au nom de la gourmandise. Au Japon, les abus sont permis au nom de la santé… si c'est joli, si c'est harmonieux, c'est forcément bon pour la santé.

Le Japon s'installe dans nos assiettes

Il faudrait être aveugle pour ne pas avoir remarqué qu'en vingt ans, la présentation de la cuisine française a changé du tout au tout. Presque tous les grands chefs reconnaissent une dette vis-à-vis de la cuisine japonaise. C'est le cas, notamment, pour Eric Briffard (Le Cinq) et Thierry Marx (le Mandarin oriental) deux chefs étoilés « fous de Japon » qui ont bien voulu répondre aux questions de Wasabi.

Par Patrick Duval

Pour Thierry Marx, Chef au Mandarin oriental (2 étoiles Michelin) et chef de file de la cuisine dite « moléculaire », l'influence esthétique de la cuisine japonaise sur la cuisine française en général et sur la sienne en particulier, est évidente et indéniable.

« Cette influence date très précisément du premier voyage au Japon d'un groupe de grands chefs français parmi lesquels Bernard Loiseau, Alain Chapel, Michel Guérard, Pierre et Jean Troisgros… à la fin des années 60. Ils étaient allés là-bas à l'invitation des Japonais pour promouvoir la cuisine française mais pour la plupart d'entre eux, la découverte de la cuisine japonaise a été un vrai choc. Et on a commencé à voir les assiettes changer dans la grande restauration.

Alors que jusque là, on avait toujours servi en France, un plat avec deux ou trois garnitures, on a commencé à voir des menus dégustation servis à l'assiette ce qui ne s'était jamais vu auparavant et qui était directement inspiré de la cuisine kaiseki servie dans une multitude de petits plats.

C'est également à cette époque qu'on a commencé à parler de cuisine minceur (Michel Guérard) et qu'on a cherché à faire une cuisine plus légère. Tout cela a contribué à créer ce qu'on a appelé la « nouvelle cuisine » qui n'était rien d'autre qu'une adaptation de la cuisine japonaise… ».

Fasciné depuis toujours par le Japon (et pas seulement par sa cuisine), Thierry Marx a effectué un grand nombre de « stages » dans toutes sortes de restaurants, et notamment chez des grands chefs sushi comme Jiro (3 étoiles Michelin) allant parfois jusqu'à « faire la vaisselle » juste pour avoir la possibilité de les regarder travailler. Car pour lui, l'esthétique des plats commence par la beauté des gestes de celui qui cuisine.

« Alors qu'en France, on a été, on est encore, parfois, dans la cuisine spectacle sur le modèle des grands dîners de Talleyrand, au Japon, les grands chefs ont une façon quasi-religieuse de cuisiner. Là-bas, la cuisine est holistique, c'est-à-dire qu'elle est conçue comme un tout, avec une très forte présence de la nature, des saisons…

En France, pendant très longtemps, nous avons mangé trop cuit, trop chaud pour nous protéger des aliments, jetant souvent la moitié d'un poisson que nous jugions non comestible. Au Japon, dans un poisson, un légume, presque tout est utilisé (on multiplie ainsi les textures, les formes). Cela tient au fait que les Japonais connaissent admirablement les produits et qu'ils peuvent donc les cuisiner au plus près de la confiance qu'ils ont dans la nature.

Cette façon d'envisager la cuisine a bien évidemment des conséquences sur la présentation. C'est en grande partie grâce aux chefs japonais que je sais aujourd'hui que la cuisine, ca se regarde, ca se médite et puis ça se mange. »

Originaire du Morvan, Eric Briffard n'était en rien prédestiné à rencontrer le Japon. Pour lui, durant de nombreuses années, la cuisine c'était avant tout le goût du produit et rien d'autre. Un goût hérité de ces dimanches mémorables où l'on faisait ripaille chez les grands-parents. Deux rencontres ont été déterminantes dans la carrière



Thierry Marx : La nouvelle cuisine doit beaucoup à la cuisine japonaise.

d'Eric Briffard : celle avec Joël Robuchon, d'abord, dont il a été le second et qui lui a appris qu'une assiette pouvait aussi être belle : « il a été le premier à dessiner ces fameux petits points de sauce que tout le monde a copiés par la suite ». Celle avec le Japon, ensuite, où il a passé dix-huit mois d'affilée à la fin des années 80 sans compter les quelque 70 voyages qu'il y a effectués par la suite !

« Pour moi, affirme-t-il sans la moindre hésitation, le Japon a été à l'origine du renouveau de la cuisine française qui était jusque-là une cuisine de goût, une cuisine en sauce qu'on servait sur des assiettes assez chargées sans grand souci esthétique. D'ailleurs, quand j'ai goûté pour la première fois de la cuisine japonaise, je n'ai rien compris : je détestais le poisson cru et le riz blanc que je trouvais fades, sans goût »..



Eric Briffard : Le Japon est à l'origine du renouveau de la cuisine française.

Cela n'a pas été facile, pour lui, de se débarrasser de sa bonne nature paysanne où l'abondance prime sur tout le reste. « Aujourd'hui encore, j'avoue que je me bats souvent avec l'esthétique car cela ne m'est pas naturel. Pour moi, l'ingrédient à son esthétique propre que j'essaie de mettre en avant. Je cherche aussi, parfois, l'inspiration dans la nature ou dans la peinture : pour certains de mes plats, j'ai pensé à la mer qui vient se fracasser en écume sur les rochers, pour d'autres c'est un tableau qui m'a inspiré. J'ai travaillé par exemple sur les Tournesols de Van Gogh avec des fleurs de courgettes… »

Eric Briffard estime que la vaisselle est l'élément le plus important de l'esthétique car « le contenant détermine en grande partie le contenu ».

Il se souvient avoir travaillé pour de grandes maisons qui lui imposaient des assiettes bleues, vertes avec, même, parfois, des armoiries… « Comment voulez-vous mettre en valeur un poisson ou une viande sur ce genre de plat ? ». Là encore, la découverte de la vaisselle japonaise avec ses plats plus petits, ses matières nobles, ses couleurs proches de la nature, a agi comme un révélateur.

« On a beaucoup reproché à la « nouvelle cuisine » d'avoir considérablement réduit les portions dans l'assiette sous prétexte d'esthétique. Mais il était grand temps, je crois, d'alléger nos menus ! Qui pourrait, aujourd'hui, ingurgiter les quantités qu'avalaient nos grands-parents ? »

Cha no yu*

Le thé comme art martial

TRÈS LIÉE AU BOUDDHISME ZEN, LA CÉRÉMONIE DU THÉ EST UNE DISCIPLINE QUI PERMET D'APPRÉCIER LA FORCE DU SILENCE QUI NOUS ENTOURE. GILLES MAUCOUT, MAÎTRE DE THÉ DEPUIS PRÈS DE 30 ANS, NOUS EN LIVRE SA VISION PERSONNELLE

La cérémonie du Thé représente l'essence même de la simplicité et de l'attention au détail. Etant très esthétique, elle demande la capacité à reconnaître et intégrer la beauté de la nature, de la calligraphie, de la poésie, de la céramique, de la nourriture et du silence dans le respect des autres. Cette forme de méditation et de discipline sera de plus en plus nécessaire pour notre santé morale et notre vie spirituelle au 20e siècle.
(Seichiro Yonekura, professeur d'université)

Il défendit le château de Kishikawa, et coupa personnellement 208 têtes... C'était aussi un excellent maître de Thé...
(Portrait du général Kanamori Yoshishige)

Regardez Rikyu préparer le Thé : et vous constaterez que son corps est rempli de ki, que ses gestes précis et mesurés sont comme ceux d'un grand guerrier ! Ils n'offrent aucune ouverture ... Sa concentration est sans faille.
(Toyotomi Hideyoshi).

Photo : Bruno de Hogues

Par Gilles **MAUCOUT**

Seichiro Yonekura est un professeur d'université. Le général Kanamori a vécu il y a plus de 200 ans, et Toyotomi Hideyoshi est l'un des trois grands shoguns ayant contribué à la pacification du Japon au 16e siècle. Ces trois personnages, traversant plus de quatre siècles d'histoire, décrivent à leur manière des aspects différents mais complémentaires de la cérémonie du Thé qui nous vient de ce pays lointain et toujours mystérieux.
Alors, qu'est-ce que la cérémonie du Thé ?
Pour m'y consacrer depuis presque 30 ans, je dirai que la cérémonie du Thé, si elle est pratiquée avec discernement, est une sorte d'art martial éclairé.
Jusqu'à la fin de l'époque féodale qui se termina brutalement en 1868, elle était essentiellement pratiquée par les hommes, dans les classes militaires ou fortunées et parmi les grands seigneurs féodaux, certains d'entre eux étant aussi devenus, au fil des temps, de grands maîtres de Thé.
Remontant un peu plus loin dans le temps, on s'aperçoit que cette discipline est intimement liée au bouddhisme Zen, introduit au Japon avant le 13e siècle par les moines japonais partis étudier en Chine. C'est la grande époque Song du rayonnement culturel de la Chine sur le reste de l'Asie, et la préparation du thé consiste alors à réduire les feuilles en fine poudre verte (le *matcha* en japonais). Une petite quantité de poudre de thé additionnée d'eau chaude, le tout battu avec un fouet en bambou dans un bol approprié deviendra, en quittant la Chine, le fondement de toute une culture : celle du samurai.
Par la suite, les Ming découvriront une nouvelle méthode : l'infusion. Le thé broyé sera abandonné à son profit. Fort heureusement le Japon, fermé sur lui-même pendant les siècles suivants conservera pour différentes raisons le thé broyé sur une meule de pierre, allant même jusqu'à faire de cette technique un véritable rituel de société.
Respect de soi et des autres, attitude humble mais ferme, appréciation de la beauté, osmose parfaite des êtres et des objets selon les quatre principes fondamentaux : harmonie, respect, pureté, sérénité, développer la maîtrise de soi, favoriser sa concentration dans la prolongation de l'instant présent, rester à l'écoute des saisons qui passent, fortifier les sens dans un univers unique recomposé à l'écart de la fureur du temps, donner un sens aux mouvements que l'on fait, donner une âme aux objets qui nous entourent, apprécier la force du silence qui nous enveloppe tout en développant sa relation à l'autre : voilà bien le cadre de la cérémonie du Thé.
Il y a donc, dans la « pratique du Thé » une double recherche :
celle de la voie intérieure par la concentration sur les mouvements, la précision du geste -dépouillé à l'extrême - l'enchainement impeccable et imperturbable, rythmé par la respiration

La cérémonie du thé se pratique dans une pièce prévue à cet effet.

Cérémonie du Thé dans une maison privée de Kamakura.



profonde que l'on pratique d'ordinaire en zazen. Cela contribue, au bout d'un long entrainement, à savoir faire aussi le vide dans son cerveau. A ce moment-là, le « teishu » (celui qui fait le thé) a la totale maitrise de ses moyens : c'est la partie martiale si bien décrite par Toyotomi Hideyoshi.

Rechercher l'harmonie avec l'environnement immédiat, où le vide prédomine. Le vide, c'est la force de la nature : les rayons cosmiques arrivent sur terre grâce au vide interstellaire, et ces rayons engendrent la vie. Nous sommes tous des résultantes de rayons cosmiques et de poussières d'étoiles, et cet aspect de la vie sur terre est particulièrement bien exprimé dans la cérémonie du Thé : La fleur, dans l'alcôve, représente à elle seule toute la vitalité de la nature. La pensée écrite sur le rouleau donne un sens à la réunion du jour. Les objets, choisis pour l'occasion, sont le reflet de la saison qui passe et de la volonté de l'hôte d'établir un lien unique avec son invité. Comme dans l'univers, tout est en parfaite harmonie dans ce microcosme, chaque chose est à sa place, et toutes ont droit au même degré de considération :

« Ils ne disent rien
L'invité, l'hôte,
Et le chrysanthème blanc… »
(Ryota : 1717/1787)

Ce petit chrysanthème cueilli le matin même, vit sa vie comme nous la nôtre et il est aussi important que l'hôte lui-même. Voilà qui remet gentiment les choses en place, bousculant l'ordre de perception habituel que nous, pauvres terriens, égocentriquement crispés sur nos besoins, ne savons plus voir…

Mais qu'en est-il de la modernité de la cérémonie du Thé ?

Pour une activité créée il y a plus de 300 ans, disons d'abord qu'elle a bien traversé les siècles puisqu'elle se pratique encore de nos jours, ayant même largement dépassé les frontières du Japon grâce aux efforts de diffusion des grands maîtres des écoles de thé au 20e siècle. Et pour faire écho au professeur Yonekura, je dirai que, plus encore qu'avant, nous avons besoin de cette pratique, qui réunit plusieurs fondamentaux dans le même espace-temps :

L'harmonie avec la nature qu'il faut vite redécouvrir avant qu'elle ne se dérobe sous nos pieds,

Déroulement d'une **cérémonie du Thé**

En principe, une cérémonie du Thé se déroule dans un petit pavillon ou dans une pièce à tatamis affectée à cet usage. L'endroit ne comporte aucune décoration, à l'exception d'une calligraphie (qui projette l'intention de l'hôte pour cette réunion) d'une fleur (qui marque la saison) et d'une petite boite à encens, qui rappelle le caractère sacré de la réunion… le tout placé dans le *tokonoma*, alcôve dédiée à ces objets.

Seule la *kama* (bouilloire dans laquelle chauffe l'eau) posée sur un brasier, et un pot à eau froide sont disposés à l'endroit où le maître va officier. Les invités (en général pas plus de 3, maximum 5) rentrent en silence et après avoir contemplé avec respect les objets, s'assoient à la place qui leur est désignée. Le maître entre et salue ses invités et leur distribue des petits gâteaux individuels qu'il conviendra de manger juste avant de boire le thé.

Puis il apporte les ustensiles dont il aura besoin pour le bon déroulement de la cérémonie. Après avoir poliment proposé à ses invités de se mettre à l'aise, (sur les tatamis on est assis en *seiza* c'est-à-dire sur les genoux, le dos droit) il commence à préparer le thé.

Une cérémonie se déroule invariablement en 6 étapes :

- purification des objets utilisés,
- préparation du thé (un bol par invité pour la cérémonie usuelle *usucha*)
- nettoyage des ustensiles utilisés lorsque tous les invités ont été servis,
- présentation des objets utilisés pour la circonstance
- commentaires et réponse aux questions que les invités pourraient poser,
- fin de la cérémonie : le maître se retire enlevant les objets utilisés, les invités quittent les lieux en silence.

C'est donc la qualité de la relation, le silence, la fluidité du déroulement, la concentration du maître, la pureté de ses mouvements qui rythment le déroulement de la cérémonie. Personne ne reste indifférent à ce moment présent et partagé ou le maître assure par sa maîtrise l'harmonieux développement de l'exercice. Un exercice auquel les invités sont amenés à participer d'une manière ou d'une autre pendant la réunion.

Ceci n'a rien à voir avec les démonstrations publiques auxquelles on assiste parfois dans les expositions ou les festivals, ou les malheureux maîtres de thé doivent préparer devant un parterre de curieux non-initiés et dans un espace ouvert, bruyant et non approprié un semblant de cérémonie du Thé, ou l'on peut tout au plus goûter un bol de *matcha*.

Ou pratiquer la cérémonie du Thé ?

Cours et démonstrations à la maison de la Culture du Japon ainsi qu'à l'association franco- japonaise Tenri. Démonstrations toute l'année au pavillon de thé du musée Guimet, en été au jardin Albert Kahn, et dans certains magasins qui possèdent un pavillon de thé (Chajin, Jugetsudo, Palais des Thés, Thés Georges Cannon).

L'harmonie avec les êtres humains, mission improbable mais parfaitement réalisée dans la cérémonie du Thé, et aisément transposable dans la vie courante,

Parcimonie dans l'utilisation des ressources et des matières premières. (C'est le moment d'y réfléchir… !)

Respect des êtres et des objets : tout un pan de la vie en société à redécouvrir.

Finalement, le pavillon de thé, cet endroit retiré qui nous permet de nous retrouver, de partager, de communier avec l'autre, c'est la chose qui nous manque le plus maintenant que la plupart d'entre nous travaillons à la maison, entourés de la famille, du téléphone, des tweets, des ordinateurs, de l'imprimante, de la télé, des voisins, de la pression du travail et de tout le reste…

L'espace d'un instant, se soustraire au bruit ambiant pour redécouvrir l'être humain et sa place dans l'univers. Voilà ce qu'offre la cérémonie du Thé ! Peut-on être plus moderne que cela ?

Pour conclure, je dirai, modestement, que la cérémonie du Thé mériterait d'être rapidement reconnue comme un des biens culturels fondamentaux de l'humanité.

La force obscure du matcha

DE PLUS EN PLUS UTILISÉ EN PÂTISSERIE, LE MATCHA FAIT PARTIE DE LA FAMILLE DES THÉS D'OMBRE. CULTIVÉ AU JAPON DEPUIS PRÈS D'UN MILLÉNAIRE, IL EST À L'ORIGINE DE LA CÉRÉMONIE DU THÉ.

Par Carine **BAUDRY***

Au 9e siècle, des moines japonais partent en Chine étudier le bouddhisme. Sur place, ils découvrent qu'une boisson accompagne les longs temps de travail et de méditation, stimulant l'éveil. Cette merveilleuse boisson n'est autre que le thé. Ils rapportent avec eux ces précieuses feuilles dans la région de Uji, proche de Kyoto où les premières plantations de thé voient ainsi le jour.

Une rupture diplomatique entre la Chine et le Japon (894-1174) ralentit considérablement le développement du thé. A tel point qu'on situe parfois le début de la théiculture au Japon au 12e siècle, date à laquelle les échanges reprennent entre ces deux pays. Nous sommes, à cette période sous la dynastie des Song en Chine, le thé est consommé majoritairement en fine poudre, battu à l'aide d'un fouet dans de très jolis bols.

De retour de Chine, le moine Eisai (1141-1215) fonde la secte Rinzaï et diffuse la pratique du thé en poudre dans les monastères. Les plantations de thé se développent rapidement.

Plus qu'une simple boisson, le thé occupe alors une place importante dans les monastères. Les gestes pour sa préparation nécessitent en effet une concentration telle que la méditation s'en trouve favorisée et soutenue. Sen no Rikyu, au 16e siècle, donne à cette cérémonie sa forme aboutie appelé *cha no yu*. La codification rigoureuse qu'il met en place a permis de préserver jusqu'à nos jours cette incroyable pratique qu'est la voie du Thé.

A partir du 17e siècle, le Japon découvre, toujours par le biais de la Chine, le thé infusé. Ce sont surtout les lettrés qui vont être séduits par cette nouvelle façon de partager le thé, trouvant le *cha no yu* beaucoup trop rigide. Mais contrairement aux Chinois, qui vont totalement abandonner le thé battu, les Japonais conservent, eux, l'utilisation du thé en poudre. Sa fabrication est même affinée, donnant aujourd'hui des thés matcha de grande qualité.

Au Japon, les conditions climatiques ne permettent pas une récolte tout au long de l'année. Le



Un rideau de paille est installé au dessus des théiers.



Adresses

Le Palais des thés, 5 boutiques à Paris dont celle du 64, rue Vieille du Temple 75003 Paris. T. : 01 48 87 80 60

Chajin, spécialistes du matcha depuis de nombreuses années, ils possèdent leurs propres plantations au Japon. 24 rue Pasquier, 75008 Paris. T. : 01 53 30 05 24.

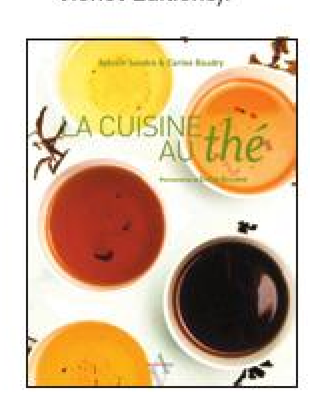
Jugetsudo, très belle boutique dessinée par Kengo Kuma et possédant sa salle de cérémonie du thé. 95 Rue de Seine 75006 Paris. T. : 01 46 33 94 90.

froid des mois d'hiver ralentit la croissance de la feuille et limite les récoltes. Les jeunes pousses du printemps n'en seront que meilleures. C'est à cette période, durant le printemps, que les feuilles de thé sont récoltées pour la fabrication du matcha.
Le matcha appartient à la famille des « thés d'ombre ». Cela signifie qu'au mois d'avril, après la longue période d'hiver, un rideau de paille est installé au dessus des théiers soutenus par une armature en fer. Cet ombrage sera intensifié au fil des jours jusqu'à priver les feuilles de 90% de la lumière. La durée de la période d'ombre est en moyenne de 20 jours. Elle peut toutefois varier et modifier la typicité du matcha. Après cette période, les jeunes pousses sont récoltées, à la main pour les meilleurs matcha. Cette récolte a lieu une fois par an.
Le manque de lumière forcé va modifier la composition de la feuille de thé. Par réaction elle va produire, dans un premier temps, plus de chlorophylle. Sa teneur en acide aminé comme la théanine va augmenter de façon significative alors que la teneur en tanin va diminuer. Cette modification va avoir une incidence sur le profil sensoriel du matcha lui apportant sa typicité : une couleur très verte, une saveur umami plus marquée, liée à la présence des acides aminés, une texture plus douce, plus souple, liée à la plus faible teneur en tanin. Pour les meilleurs matcha, les récoltes sont manuelles de façon à sélectionner uniquement les plus jeunes pousses. Les feuilles fraichement récoltées sont apportées à la manufacture pour être transformées.
Le matcha est un thé vert. La feuille est chauffée à la vapeur d'eau afin de tuer l'enzyme qui y est présente et ainsi éviter la réaction d'oxydation.

À lire

Le Guide des thés au Japon de Valérie Douniaux (Editions Félic Torres), un petit ouvrage très complet qui aborde non seulement l'histoire et la fabrication du thé mais les répertorie région par région.

La Cuisine au thé de Sylvain Sendra et Carine Baudry (Agnès Viénot Editions).



Cette étape, appelé étuvage, est courte. Elle permet à la feuille de préserver les composés les plus volatils et ainsi de donner les propriétés sensorielles caractéristiques du matcha : couleur vert jade vif et intense, des notes fraîches, végétales, florales, beurrées, iodées.

Les feuilles sont séchées mais elles ne sont pas pliées comme celles des autres thés verts japonais. Elles sont réduites en poudre pour obtenir le Tencha. Afin de proposer un profil encore plus doux, les nervures et les tiges sont retirées. Un travail d'assemblage peut parfois être réalisé afin d'obtenir un thé équilibré, riche en arômes, saveurs et texture. La plupart des Tencha sont travaillés à la meule de pierre pour obtenir la poudre de matcha. Cette technique permet un travail délicat de la feuille donnant une poudre très fine, vert jade.

La poudre de matcha est fragile, son exposition à l'air altère ses parfums et sa couleur. C'est pour cette raison qu'il est proposé en petit conditionnement, sous vide. Une fois le matcha entamé, il est nécessaire de le consommer rapidement et de le stocker dans un endroit frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Si l'emballage est bien hermétique, vous pouvez le conserver dans votre congélateur.

Il existe différentes qualités de matcha :

- Le Koicha ou thé épais est utilisé lors de la première partie de la cérémonie du matcha. Le matcha est très dosé imposant l'utilisation d'un thé d'une qualité exceptionnelle, doux, sucré, umami et délicatement parfumé. Issu de théiers âgés d'au moins 30 ans, d'une récolte extrêmement fine, le koicha reste le matcha le plus qualitatif.
- L'usucha ou thé léger est un thé moins dosé en matcha, il est utilisé lors de la dernière partie de la cérémonie du matcha. C'est la méthode de préparation du matcha la plus commune et la plus couramment employée.
- Le thé pour la cuisine

Les éléments qui vont influencer la qualité du matcha sont :

- L'âge du théier :
- La région d'origine, l'altitude, l'exposition
- La nature du cépage (le plus courant est le Yabukita)
- La durée de la période d'ombre
- La qualité de la récolte
- La durée de l'étuvage
- La présence ou non des tiges et des nervures
- La méthode utilisée pour obtenir la poudre

On trouve ainsi un grand nombre de matcha avec des profils et des qualités variables.



Panacotta au thé vert de Kazuko

Ingrédients pour 4 personnes :

250 gr de crème épaisse
100 gr de sucre
3 feuilles de gélatine
2 c.à.s. de matcha

Préparation

Faire chauffer la crème et le sucre et ajouter la gélatine après l'avoir laissée ramollir dans l'eau froide. Diluer le matcha dans un peu d'eau et l'ajouter au mélange. Bien mélanger avec un fouet et mettre au réfrigérateur.

Recette mise au point par Kazuko Sakaguchi et servie au restaurant Yuzu sushi de Nice ainsi qu'au Bar à sushi Izumi à Paris.

Le matcha reste un thé très précieux au Japon. Il est consommé lors des cérémonies *cha no yu* enseignées par les grandes écoles de thé japonaises qui sélectionnent avec attention la qualité de leur matcha. Les fournisseurs de matcha affichent d'ailleurs avec fierté les matcha sélectionnés par les écoles.
Mais le matcha est aussi dégusté par les Japonais de manière moins formelle. Ses vertus pour la santé et sa capacité à éveiller en font un allié pour la vie moderne, de plus en plus trépidante.
Enfin, un dernier mode d'utilisation se développe de plus en plus au Japon mais aussi dans d'autres pays comme la France, c'est son utilisation en cuisine et plus particulièrement la pâtisserie. Le matcha apporte alors une couleur et des parfums uniques.
En fonction de son mode d'utilisation, on s'oriente sur la qualité la plus adaptée. Pour le *cha no yu* et tout particulièrement pour le koicha (thé épais) on cherchera un matcha très haut de gamme, alors que pour l'utilisation en cuisine on cherchera, au contraire, un matcha au profil franc, intense et puissant car il sera mélangé à d'autres ingrédients et subira souvent une étape de cuisson.

***Expert dégustateur de thé, Directrice de l'Ecole du Thé, Le Palais des thés.**



Tarte Flockensahne au matcha

Basé sur une pâtisserie allemande, ce gâteau mélange les saveurs de matcha et de marrons glacés. Il sera parfait pour vos repas de fête.

Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 3 œufs battus
- A : 4 cuillères à soupe d'eau, 50 g. de beurre
- B : ½ cuillère à café de sucre, une pincée de sel, 70g de farine
- 200 cc de crème fraîche
- C : 1 cuillère à soupe de matcha, 3 cuillères à soupe de sucre glace
- 8 marrons glacés
- D : 1 cuillère à soupe de matcha, 3 cuillères à soupe de sucre glace
- 2 cuillère à café d'amandes émondées.

Préparation :

Mettez A dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez B et mélangez jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Ajoutez les œufs progressivement tout mélangeant avec une cuillère en bois. Etalez le mélange obtenu en une fine couche et faites 3 cercles d'une quinzaine de cm de diamètre chacun. Saupoudrez l'un des cercles seulement d'amandes et mettez les 3 cercles au four à 200° durant 15 minutes environ. Diluez C dans un peu d'eau chaude, ajoutez la crème fraîche et les marrons finement hachés. Etalez la moitié de ce mélange sur une des feuilles de pâte. Posez une autre feuille par dessus et recouvrez de l'autre moitié de la crème. Posez enfin la dernière feuille de pâte (celle avec les amandes) et saupoudrez avec D.

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ EGALEMENT VOUS Y ABONNER OU CONSULTER GRATUITEMENT LES ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR. RETROUVEZ ÉGALEMENT WASABI SUR FACEBOOK : WASABI, LE GOÛT DU JAPON.

1er arrondissement

ACE GOURMET (BENTOS) 01 47 03 94 38
18 rue Thérèse
AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
L'ARC 01 49 27 92 67
29 rue d'Argenteuil
ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06
BOULANGERIE AKI 01 40 15 63 38
16 rue Sainte Anne
COOL JAPAN (OBJETS JAPONAIS) 01 42 60 20 85
45 rue Sainte-Anne
DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 09 32
11, rue Villedo
EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch
EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 42 92 01 69
30 rue Saint-Roch
KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins
KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
KUNITORAYA 01 47 03 07 74
5 rue Villedo
K MART (ÉPICERIE) 01 58 62 48 74
6-8 rue Sainte Anne
LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29
SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière
TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
VIVRE LE JAPON (VOYAGES) 01 42 61 60 83
30 rue Sainte-Anne
YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne
ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin
ACE OPERA (ÉPICERIE) 01 40 07 93 57
43 rue Saint-Augustin
ACE MART (ÉPICERIE) 01 42 97 56 80
63 rue Ste-Anne
AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
CHEZ MIKI 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois
COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MICHI 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
VOYAGES A LA CARTE 01 42 96 91 20
48 rue Sainte Anne
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

KAGAYAKI 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais



TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MINOKO 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
MIYAKODORI (OBJETS JAPONAIS) 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
EDOGAWA 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
KANAE (ÉPICERIE) 01 40 46 06 15
29 place Maubert
LENGUÉ 01 46 33 75 10
31 rue de la Parcheminerie
SAKÉ BAR 01 43 26 05 32
3 rue Valette

PUBLICITE CARNET D'ADRESSES : 01 77 51 58 84

SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
SOLA 01 43 29 59 04
12 rue de l'Hôtel-Colbert

6e arrondissement
AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
OTO OTO 01 42 22 21 56
6, rue du Sabot
SHU 01 46 34 25 88
8 rue Suger
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement
AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MATSURI 01 45 51 24 24
74 rue du bac
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université
WALAKU 01 56 24 11 02
33 rue Rousselet
YUZU 01 47 05 28 84
33 rue de Bellechasse

8e arrondissement
ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
LE BAR A SUSHI 01 45 22 43 55
55 bd des Batignolles
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
TAISHO KEN LAMEN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie

KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KIYOMIZU 01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
NEW KYOTO 01 53 04 07 90
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
MATSURI 01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

9e arrondissement
CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
HOTARU 01 48 78 33 74
18 rue Rodier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KIKU 01 44 83 02 30
56 rue Richer
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TOKKI 01 45 23 13 80
10 rue de la Boule rouge

TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère

10e arrondissement
ESPACE JAPON (CENTRE CUTUREL) 01 47 00 77 47
12 rue de Nancy
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière

EN VEDETTE
(PUBLI-INFO : 01 77 51 58 84)

PARIS



• BENKAY
Situé en bordure de Seine, ce pionnier de la gastronomie japonaise en France est surtout connu pour ses comptoirs de teppanyaki à déguster en regardant les bateaux passer. Mais le Benkay propose également de succulents sushi préparés de main de maître par Masao Karasuyama.
61 Quai de Grenelle 75015 Paris. T. : 01 40 58 21 26

• BIZAN L'ancien Issé est devenu Bizan sous la houlette de son nouveau propriétaire, Toshiro Kuroda. On y déguste aussi bien des sushi que des classiques de la cuisine japonaise accompagnés d'excellents sakés.
56 Rue Sainte-Anne 75002 Paris. T. : 01 42 96 67 76



• COMME DES POISSONS
Un bar à sushi comme à Tokyo. Tout petit mais fort sympathique et proposant une grande variété de poissons. Réserver impérativement (9 places en tout et pour tout).
24 rue de la Tour, 75016 Paris. T. : 01 45 20 70 37

• HIGUMA Une adresse très prisée pour ses soupes de nouilles (ramen). On voit les cuisiniers faire sauter la viande et les légumes dans d'immenses woks et préparer les gyoza grillés (excellents) qui arrivent bien croustillants… Un must !
163 rue Saint-Honoré, 75001 Paris. T. 01 58 62 49 22. Ouvert tous les jours.

• JIPANGUE Un authentique restaurant japonais dans le quartier des Champs-Elysées ? C'est assez rare pour être signalé. La spécialité de Jipangue : les sushi, bien sûr, mais également le sukiyaki et le shabu-shabu.
96 rue La Boétie, 75008 Paris. T. 01 45 63 77 00. F. samedi midi et dimanche.

• NODAIWA Paris a de la chance : en dehors du Japon, c'est le seul endroit où l'on peut déguster les fameuses anguilles caramélisées dont Nodaiwa est LE spécialiste. Au menu, plusieurs sortes de kabayaki (coffret laqué contenant de l'anguille posée sur du riz blanc) ainsi que plusieurs déclinaisons comme les brochettes de foie d'anguille ou du flan d'anguille au sésame.
272 Rue St Honoré 75001 Paris. T. 01 42 86 03 42. F. dimanche.



• LE BAR À SUSHI IZUMI C'est le plus récent des « vrais » restaurants de sushi de la capitale. Le chef Izumi propose de nombreux poissons tels la sardine, le chinchard, la liche…mais n'a pas son pareil pour cuisiner l'anguille avec une sauce dont il a le secret. Addictif ! Autre spécificité de l'endroit : l'accord (subtil) entre sushi et vin rouges.
55 bd des Batignolles 75008 Paris. T. 01 45 22 43 55. F. dim. et lun.

• ZEN C'est le genre de « cantine » japonaise où l'on prend vite ses habitudes. Il faut dire que la carte est assez variée pour qu'on puisse, chaque jour, se régaler d'un plat différent : poisson grillé, tonkatsu, riz au curry, ramen et bien sûr, les fameux sushi de Maître Aiba, qui comptent parmi les meilleurs de Paris.
8 rue de l'Echelle 75001 Paris. T. 01 42 61 93 99. Ouvert tous les jours.

• HANAWA Carla Bruni y a, dit-on, ses habitudes. Et elle n'est pas la seule à apprécier ce temple de la haute gastronomie japonaise qui sert aussi bien de la cuisine de Kyoto que des sushi ou, plus rare, du teppanyaki réinterprété à la française.
26 rue Bayard 75008 Paris. T. 01 56 62 70 70.

NICE

• YUZU SUSHI "Le chef, très expérimenté, prépare une vraie cuisine japonaise et fait son marché chaque jour afin de dénicher le meilleur de la pêche locale. Savoir-faire, précision, tradition et qualité." On ne saurait mieux dire que le Michelin 2012 pour louer les qualités de ce restaurant ouvert en septembre 2010 par Keiji Sakaguchi, un maître sushi comme on en compte très peu en France.
35 rue du Maréchal Joffre 06000 Nice. T. 04 93 85 79 87. F. dim. et lun.

OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS 01 43 48 00 38
8 passage Turquetil
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
KUNSHIKATSU BON 01 43 38 82 27
24 Rue Jean-Pierre Timbaud
KYOBASHI 01 53 36 73 34
117, rue St Maur
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau

HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHIVILLA 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

13e arrondissement

EXO CASH & CARRY (ÉPICERIE) 01 53 82 72 00
20 Avenue d'Ivry
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
IZU 01 43 31 87 51
7 rue Véronèse
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté

KIMURA 01 45 42 33 15
38, rue Pernety
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TOMBO 01 42 22 61 83
14, rue de l'Arrivée
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
CULTURE JAPON (BOUTIQUE) 01 45 79 02 00
101 bis quai Branly
EURO-MART (ÉPICERIE) 01 45 77 42 77
17 avenue Emile Zola
HI MART (ÉPICERIE) 01 45 75 37 44
71 bis rue Saint-Charles
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 56 56 77 60
118 rue Lecourbe
KITO KITO 01 47 34 12 09
45 rue Mathurin Régnier
K-MART (ÉPICERIE) 01 45 57 56 33
354 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
KUNCHAPAI 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON 01 44 37 95 00
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NANA-YA (ÉPICERIE) 01 46 47 79 48
81 av. Mozart
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24 rue de la Tour
GO SUSHI 01 45 25 67 00
52 av Mozart
HISADA (FROMAGERIE) 01 42 88 34 30
17 rue Le Marois
JUAN .01 47 27 43 51
144 rue de la Pompe
KURA .01 45 20 18 32
56 rue de Boulainvilliers
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MATSURI 01 47 27 00 59
119-121 avenue Victor Hugo
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet

OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YOSHI 01 47 20 48 94
11 rue Jean Giraudoux
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
KOKOYA 01 44 90 98 12
5, rue des Batignolles
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Bellidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
THÉ DE YI 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
BASHÔ 01 42 55 19 61
63 rue Lepic
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat
FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck

GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

◎ 19e arrondissement

MATSUBA 01 40 34 42 92
37 av Corentin Cariou

MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

◎ 20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

◎ Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant
SHIKI 01 47 61 94 22
53 rue Gallieni

◎ Levallois-Perret

SUSHI LAND 01 41 06 07 54
68 rue Louise Michel

◎ Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

◎ Neuilly-sur-Seine

MATSURI 01 46 24 59 82
18, avenue Charles de gaulle

PROVINCE

SUD

◎ AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

◎ AIX EN PROVENCE

GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau
KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
NIKKI SUSHI 04 42 28 57 05
49 bd Carnot
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges
YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'Italie
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo



◎ AUBAGNE

MOST OF SUSHI 04 42 32 91 61
86 rue de la République

◎ CANNES

EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges

SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

◎ CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

◎ CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique
LE SUSHI CAFÉ 04 73 31 33 45
21 rue des Vieillards 04 73 36 09 71

◎ HYERES

YÔKOSÔ 04 94 23 41 77
10 rue du Soldat Ferrari

◎ MARSEILLE

CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral
KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza

LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
WASAB'ART SUSHI 04 91 47 69 40
21 rue du docteur Escat
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

◎ MARTIGUE

SUKI SUSHI 04 942 42 05 42
14 Bd Jean Zay

◎ MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MAYA BAY SUSHI BAR
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER
LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
OBENTO YOSHIYA 04 67 40. 7 49
311 chemin de la Draille du Marbre
CASTELNAU LE LEZ
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

NICE
AMADA 04 93 62 00 81
17, rue Tonduti de l'Escarène
JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MA YUCCA 04 93 88 39 84
26 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
SAISON 04 93 85 69 04
17 rue Gubernatis
YUZU SUSHI BAR 04 93 85 79 87
35 rue Maréchal Joffre
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

PAU
WASABI'S 05 59 27 06 98
2 place Clemenceau

PERPIGNAN
OMEDETO 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE
BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 97

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

BREST
HINOKI 02 98 43 23 68
6 Rue des Onze Martyrs

CAEN
COSY SUSHI 02 31 75 11 08
3 rue du Vaugueux
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
MIZUNA 02 99 79 18 66
3 rue d'Argentré
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis
SIMPLY SUSHI 02 99 78 18 33
2 rue Jules Simon

SAINT-BRIEUC
NIGUI SUSHI 02 96 42 11 39
4 place du Guesclin

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault
TAMPOPO 02 99 40 87 53
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

BESANCON
SAMOURAÏ SUSHIS 03 81 53 51 60
45 rue Bersot

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON
SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
BO SUSHI
81 rue Duguesclin
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de st Cyr
NEO SUSHI
Centre Commercial de la Part-Dieu
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
SUSHI & SUSHIS 06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

VALENCIENNES
NEGISHI 03 27 25 72 31
80 Av. Georges Clémenceau


WAGYU YU
Diamond of the meat

